



| 日 | 曜 | 主食 | 牛乳 | 副食 | 献立材料 | | | 栄養価 | |
|----|---|-------------|----|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------|----------|
| | | | | | 体をつくる食べもの(赤) | エネルギーのもとになる食べもの(黄) | 体の調子を整える食べもの(緑) | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |
| 1 | 月 | 麦ごはん | | 鶏肉のごまだれ焼き 炒り豆腐 春キャベツのみそ汁 | 牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 油あげ みそ | 麦ご飯 砂糖 ごま 米粉 米油 じゃがいも | にんにく 生姜 りんご 玉ねぎ 人参 干しいたけ さやえんどう 小松菜 キャベツ | 682 | 21.6 |
| | | | | | | | | 28.3 | 2.1 |
| 2 | 火 | 麦ごはん | | さんまのオレンジ煮 おひたし 豚汁 | 牛乳 さんま ちくわ 豚肉 豆腐 みそ | ご飯 ごま じゃがいも | オレンジ 小松菜 キャベツ 大豆もやし こんにやく 人参 大根 長ねぎ ごぼう | 622 | 19.5 |
| | | | | | | | | 25.4 | 2.2 |
| 3 | 水 | 麦ごはん | | チキンカレー コールスローサラダ 河内晩柑 | 牛乳 鶏肉 ハム | 麦ご飯 じゃがいも 米粉 カレールウ 米油 マヨネーズ 砂糖 | 玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ きゅうり スナッフえんどう とうもろこし パセリ 河内晩柑 | 688 | 18.3 |
| | | | | | | | | 19.6 | 2.1 |
| 4 | 木 | しそひじき(麦) ご飯 | | ～かみかみ献立～ かみかみかき揚げ 切り干し大根のサラダ もずく汁 | 牛乳 ひじき 大豆 ちりめんじゃこ 青のり 鶏ささみ もずく 豆腐 油あげ みそ | ご飯 小麦粉 でん粉 米油 砂糖 ごま油 ごま | しそ 玉ねぎ ごぼう 切り干し大根 人参 きゅうり 長ねぎ | 682 | 19.4 |
| | | | | | | | | 21.8 | 2.0 |
| 5 | 金 | 麦ごはん | | 鮭の塩焼き 五目ぎんぴら 鶏団子スープ | 牛乳 鮭 さつまあげ 豚肉 茭わかめ 鶏肉 卵 | 麦ご飯 砂糖 米油 ごま 小麦粉 パン粉 | ごぼう 人参 生姜 もやし 玉ねぎ 小松菜 キャベツ | 636 | 16.7 |
| | | | | | | | | 31.1 | 2.3 |
| 8 | 月 | 麦ごはん | | 鶏肉の唐揚げ② もやしのナムル わかめスープ | 牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ 豆腐 | 麦ご飯 でん粉 米油 ごま油 砂糖 | 生姜 もやし きゅうり ほうれん草 長ねぎ 人参 玉ねぎ とうもろこし | 650 | 19.7 |
| | | | | | | | | 28.2 | 2.3 |
| 9 | 火 | 麦ごはん | | カジキカツ・ワインソース キャベツのゆかり和え なめこ汁 ミニトマト① | 牛乳 カジキ 豆腐 みそ | ご飯 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 でん粉 じゃがいも | もやし キャベツ きゅうり 梅 なめこ 玉ねぎ 長ねぎ ミニトマト | 665 | 18.2 |
| | | | | | | | | 25.0 | 2.1 |
| 10 | 水 | 食パン | | いちごジャム ハムエッグ プロックリーサラダ ミネストローネ チーズ | 牛乳 ハム 卵 ツナ 鶏肉 大豆 チーズ | 食パン マヨネーズ 砂糖 ごま 米油 いちごジャム | プロックリー キャベツ とうもろこし 玉ねぎ 人参 エリンギ にんにく セロリー アスパラガス トマト | 655 | 33.1 |
| | | | | | | | | 33.1 | 3.4 |
| 11 | 木 | 麦ごはん | | 県産鶏つくね・野菜おろしソース レタスとアスパラガスのサラダ 玉ねぎのとろみスープ | 牛乳 鶏肉 ベーコン 豆腐 ツナ | 麦ご飯 パン粉 砂糖 でん粉 | にんにく 生姜 大根 人参 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 レタス アスパラガス きゅうり | 663 | 21.2 |
| | | | | | | | | 23.7 | 2.6 |
| 12 | 金 | 麦ごはん | | 鯉のみそがらめ おかかあえ 水菜のみそ汁 | 牛乳 鯉 みそ 豆腐 かつお節 | ご飯 米油 でん粉 砂糖 ごま じゃがいも | 玉ねぎ 長ねぎ 水菜 キャベツ 小松菜 もやし 人参 | 604 | 13.7 |
| | | | | | | | | 27.1 | 2.2 |
| 15 | 月 | 麦ごはん | | 豚肉のゴマみそ焼き ほうれん草とコーンのソテー 新玉ねぎのみそ汁 | 牛乳 豚肉 みそ ウィンナー 豆腐 | ご飯 砂糖 ごま バター じゃがいも | ほうれん草 キャベツ エリンギ とうもろこし 玉ねぎ 長ねぎ 絹さや | 680 | 22.8 |
| | | | | | | | | 26.7 | 2.4 |
| 16 | 火 | 麦ごはん | | 野菜メンチカツ オクラと海草のサラダ けんちん汁 | 牛乳 鶏肉 わかめ 赤とさか 白とさか マフノリ ハム 豆腐 | 麦ご飯 パン粉 米油 砂糖 じゃがいも | おくら きゅうり キャベツ 赤ピーマン 人参 大根 長ねぎ ごぼう こんにやく | 682 | 22.6 |
| | | | | | | | | 22.2 | 3.2 |
| 17 | 水 | 麦ごはん | | さわらのバジル焼き ひじきと豆のサラダ ポバイスープ アセロラゼリー | 牛乳 さわら ひじき ツナ 鶏肉 豆腐 大豆 大福豆 金時豆 | ご飯 オリーブオイル マヨネーズ ごま 米油 アセロラゼリー | バジル にんにく きゅうり 赤ピーマン キャベツ ほうれん草 玉ねぎ 長ねぎ | 682 | 22.4 |
| | | | | | | | | 28.4 | 1.8 |
| 18 | 木 | 麦ごはん | | 大豆のハヤシライス アスパラガスとミニウィンナーのソテー メロン | 牛乳 豚肉 大豆 ウィンナー | 麦ご飯 米油 じゃがいも 米粉 ハヤシルウ | にんにく 玉ねぎ マッシュルーム パセリ りんご トマト キャベツ アスパラガス とうもろこし メロン | 681 | 17.8 |
| | | | | | | | | 21.4 | 2.5 |
| 19 | 金 | 麦ごはん | | ～ひろのミカン給食～ 鶏肉の南蛮漬け キャベツのみそアえ ひろの野菜のみそ汁 | 牛乳 鶏肉 ちくわ みそ 油あげ | ご飯 でん粉 米油 砂糖 ごま マヨネーズ じゃがいも | 玉ねぎ 赤ピーマン 生姜 キャベツ きゅうり 人参 スナッフえんどう 長ねぎ 水菜 | 681 | 22.6 |
| | | | | | | | | 25.8 | 2.4 |
| 22 | 月 | 麦ごはん | | 赤魚の香味焼き 野菜のレモン漬け 新玉ねぎの肉じゃが | 牛乳 赤魚 豚肉 | 麦ご飯 砂糖 米油 じゃがいも | 小ねぎ 生姜 レモン きゅうり キャベツ かぶ かぶの葉 玉ねぎ 人参 こんにやく さやえんどう | 654 | 13.9 |
| | | | | | | | | 29.0 | 1.9 |
| 23 | 火 | 麦ごはん | | 揚げ餃子② 小松菜のじゃこ和え もやしと春雨のスープ オレンジ | 牛乳 鶏肉 じゃこ 豚肉 | ご飯 餃子の皮 米油 ごま油 砂糖 春雨 | 小松菜 きゅうり しめじ 赤ピーマン もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ オレンジ | 598 | 16.8 |
| | | | | | | | | 19.3 | 2.4 |
| 24 | 水 | うすまきパン | | オムレツ・トマトソース 夏みかんサラダ アスパラガスとあさりのクリームスープ | 牛乳 卵 ハム 鶏肉 白花生 あさり チーズ スキムミルク | うすまきパン 砂糖 オリーブオイル じゃがいも シチュールウ 米油 | マッシュルーム 玉ねぎ トマト レタス きゅうり キャベツ 夏みかん アスパラガス パセリ | 667 | 20.3 |
| | | | | | | | | 29.7 | 2.9 |
| 25 | 木 | 麦ごはん | | アジの電田揚げ 切り昆布の炒め煮 えのきだけとほうれん草のみそ汁 | 牛乳 アジ 油あげ さつまあげ 豆腐 みそ 鶏肉 昆布 | 麦ご飯 でん粉 米油 じゃがいも 砂糖 | 生姜 えのきだけ ほうれん草 人参 ぜんまい さやえんどう | 679 | 19.5 |
| | | | | | | | | 29.3 | 2.5 |
| 26 | 金 | 麦ごはん | | 手作りコロッケ キャベツサラダ にら玉みそ汁 | 牛乳 豚肉 卵 豆腐 みそ ハム | ご飯 じゃがいも 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 | 玉ねぎ 枝豆 人参 にら 干しいたけ キャベツ きゅうり レモン | 682 | 21.3 |
| | | | | | | | | 22.4 | 1.9 |
| 29 | 月 | 麦ごはん | | いわしの揚げ浸し わかめときゅうりのサラダ なす汁 | 牛乳 いわし わかめ 鶏ささみ 油あげ みそ | 麦ご飯 でん粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも | 生姜 きゅうり もやし 人参 なす 玉ねぎ 長ねぎ | 679 | 21.5 |
| | | | | | | | | 28.1 | 2.6 |
| 30 | 火 | 麦ごはん | | ふりかけ 春巻き ほたてとプロックリーのサラダ 豆腐と椎茸のスープ | 牛乳 ほたて 豆腐 豚肉 | ご飯 春巻きの皮 米油 砂糖 ごま油 ごま でん粉 ふりかけ | プロックリー キャベツ 人参 とうもろこし 生姜 干しいたけ 長ねぎ 空芯菜 たけのこ | 683 | 25.4 |
| | | | | | | | | 22.7 | 2.2 |

平均栄養価

エネルギー 663kcal

たんぱく質 25.8g

脂質 20.3g

塩分 2.3g

※ 都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

※ 3・4年生(中学年)の栄養価を表示しています。